

「ロコモティブシンドローム」について

●「ロコモティブシンドローム」とは？

運動器の障害により、基本的な運動能力が低下している状態を指します。筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板のいずれか、もしくは複数に障害がおこると、やがてバランス能力・体力・移動能力などが衰え、立ったり歩いたりといった日常生活の中で行う簡単な動作が困難となります。適切に対処しないと、運動器機能はさらに低下していき、最悪の場合は寝たきりの状態になるおそれもあります。

●以下のチェック項目に1つでも当てはまったら要注意！！

- 「片足立ちで靴下をはけない」
- 「家の中でつまずいたり足を滑らせたりすることがある」
- 「手すりなしで階段を上がるのがつらい」
- 「布団の上げ下ろしなど、重い物を持つ家事がつらい」
- 「2 kg程度の買い物袋を持って歩くのがつらい」
- 「15分以上歩き続けることができない」
- 「横断歩道を青信号の間に渡り切れない」



●今日からすぐに実行！！ロコモティブシンドロームの予防法

★食生活を改善する

骨や筋肉を作るのに必要なのは、カルシウム、ビタミンD ビタミンB6そしてたんぱく質です。炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルという5大栄養素をバランスよく摂取できる食生活を整えること、これが運動器の機能を守るために重要です。



★適度な運動

デイサービスで、皆さんと一緒にいる全体体操、グループ体操などが気軽に取り組みますね。一つひとつの動作を丁寧に行ってみてください。ご自宅でも、椅子に座ったままでできる運動やベットに横になってできる運動だと危険が少なく安心して取り組みますね。

★鎮痛剤などの活用

「立つ」「歩く」といった基本的な動作に痛みが伴う時には医師に相談しましょう。